

その他 (総説)

リラクゼーション法の活用における リラクゼーションの概念分析

Concept Analysis of Relaxation in the Usage of Relaxation Methods

岡田 朱民

OKADA Akemi

抄 録

本研究の目的は、日本国内の文献からリラクゼーション法の活用におけるリラクゼーションの概念を明確にすることである。2018年9月に「CiNii」の検索システムを利用し、国内の専門書に限定して「リラクゼーション」のキーワードに基づき検索を行った。また、2019年5月に「医学中央雑誌」及び「CiNii」の検索システムを利用し、「リラクゼーション」and「リラクゼーション技法」のキーワードで検索を行い、計61文献を対象とした。

Rodgers の概念分析の手法を用いて、先行要件、属性、帰結、関連概念を見出した。その結果、「リラクゼーション」の概念は、単にストレスのない状態、ゆったりとした状態をいうのではなく、「心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態であり、緊張と弛緩のバランスを訓練によって意識的にセルフ・コントロールしている状態」と定義された。

キーワード ■ リラクゼーション, 概念分析, リラクゼーション法

I. はじめに

日本社会に浸透しているリラクゼーションの概念は、一般に「心と体が一つに統合され、‘あるがまま’でゆったりした自然状態」や「都会の喧騒や会社での激務を離れ、大自然の中にある温泉宿の温泉につかった時に味わうような感覚など¹⁾」としてとらえられていることが多い。広辞苑によればリラクゼーションとは、「心身の緊張を解きほぐすこと」「リラックスすること」と定義され、また看護大辞典においては、「神経、筋の緊張ならびに精神的緊張の緩和を促すこと」と定義されている。Relax の語源は、ラテン語の relaxare で「再び (re) 緩める (laxare)」

あるいは「ゆるんだ状態へ戻す」ことを意味し、小板橋は、リラクゼーションの方法としてこの言葉が用いられるときには、「緊張を解き、神経を落ち着かせる」という積極的な意図を含んでいると指摘している²⁾。

リラクゼーションという言葉は、1908年にW・B・Cannonのもとで神経生理学の研究をしていたEdmund Jacobsonによって臨床的意味づけがなされ、広く各国に認められるようになった。E.Jacobsonは、リラクゼーションを「レクレーション」や「趣味」の語義とは明確に区別し、「神経、筋に衝撃が起こっていない状態であり、緊張をコントロールして身体全体を弛緩できる状態にすること^{3) 4)}」としている。一方、アメリカの内科医であるHerbert Bensonらは、リラクゼーション法によるリラクゼーションの中にrelaxation response（弛緩反応）が起こることを発見し⁵⁾、ストレスに晒された際に「人工的誘導によって生体が身体的に安らぐ状態」をリラクゼーション反応と位置付けた⁶⁾。不安や怒りなどの情動は、交感神経を興奮させ、心拍数や血圧値を増加させるが、リラクゼーションはそれとは反対に副交感神経の活動を増加させ、自律神経系の活動を調節し、ホメオスタシスを維持するように作用する。つまり、小板橋が述べているように、リラクゼーションとは、自らの力を使って生体機能調節系に働きかけ、心身の緊張を取り除き、自らの状態を調えること⁷⁾を意味する。

現在Cochrane Libraryで評価されているリラクゼーション法には、バイオフィードバック療法、筋弛緩法、認知療法、行動療法、自律訓練法、瞑想法、イメージ療法、呼吸法、ヨガの9つあり、これらの方法のエビデンスが認知されている⁸⁾。Bensonらは、1990代後半から瞑想法やヨガなど東洋的なリラクゼーション手法全体に共通する生体変化を科学的に解明して臨床に応用してきた。既にアメリカでは、リラクゼーション反応の練習を中心に、ストレス対処法、認知のゆがみの修正など行動医学的な治療法を複合的に取り入れてリラクゼーション法が実施されている⁹⁾。看護界においてもアメリカでは1970年代から、わが国では1980年代からリラクゼーション法の研究結果が報告され、がんや慢性的な痛みを持つ患者、不安や不眠のある患者、妊婦・褥婦、手術を受ける患者に対して適用され、ストレスマネジメントの有効な介入法として活用されている。しかし、日本の看護におけるリラクゼーションの文献レビューでは、リラクゼーションの明確な定義を欠いた研究が多く、リラクゼーションの概念は様々な捉え方がなされているのが現状である。日本緩和医療学会の「がんの補完代替療法 クリニカル・エビデンス」におけるリラクゼーションの概念は、「ストレス反応として交感神経が興奮するのに対し、副交感神経の働きを優位にする状態をもたらす方法」とし¹⁰⁾、広義に捉えられている。一方、看護分野においては、中北¹¹⁾が「リラクゼーション」の概念分析を実施し、「ストレスと相対する概念で、心身が緊張した状態へ働きかけることによって生じる反応や効果であり、心身のバランスがとれた望ましい状態への変化」と定義しているが、小板橋が述べているような自らの力を使って自らの状態を調えるという、リラクゼーション法を活用した場合の概念とはいえない。そこで、看護学に心理学や行動医学の分野を含め、リラクゼーション法の活

用におけるリラクセーションの概念を明確にすることを目的に、日本国内の文献から概念分析を実施する。

Ⅱ. 方法

1. データ収集方法

日本国内で「リラクセーション」の概念がどのように使用されているのを明らかにするため、2018年9月に「CiNii」の検索システムを利用し、文献を国内の専門書に限定し、「リラクセーション」のキーワードに基づき年代の制限をかけずに検索を行った。検索の条件として看護学に限定せず、行動医学や心理学の分野を含めて検索を行った。その結果、54件の文献が抽出された。文献のタイトルおよび要約を確認し、重複しているもの、ガイドや資料、また内容が「リラクセーション」と関係ないものを除いたところ計35件となった。また、2019年5月に「医学中央雑誌」及び「CiNii」の検索システムを利用し、「リラクセーション」and「リラクセーション技法」のキーワードで「原著」の制限をかけ、年代の制限をかけずに検索を行った。その結果、「医学中央雑誌」では88件、「CiNii」では55件の文献が抽出された。文献のタイトルおよび要約を確認し、重複しているもの、内容が「リラクセーション技法」と関係ないものを除いたところ、「医学中央雑誌」では61件、「CiNii」では29件となった。しかし、これらの文献の中で用語の定義が位置づけられている文献は併せて6件で、本文中に概念を明確にしている文献を合わせると26文献となり、先の35文献合せて61文献を対象とした。

2. 分析方法

本研究では、Rodgers¹²⁾の概念分析の手法を用いて分析した。Rodgersの概念分析は、文献から用語の活用状況や文脈に焦点を当てて分析することで、概念の属性と先行要件、帰結、関連概念を明らかにし、概念の性質を明確にする方法である。Rodgersは、概念は流動的で、時間の経過や社会の状況により変化するという哲学的視点を基盤にしている。

対象文献を「リラクセーション」の用語に注目しながら精読し、用語の前後の文脈を詳細に確認して、その概念に先立って生じる先行要件、先行要件との関連からその概念が持つ属性、その概念に関連した関連概念、その概念の結果に引き続いてどのようなことが生じるのかを帰結として、該当する箇所をデータとして抽出した。抽出したデータは、対象文献ごとにコーディングシートに記載し、コード化して類似性と相違性に基づいてカテゴリー化した。カテゴリー間の関係を検討し、構造化してリラクセーション法の活用におけるリラクセーションの定義として構築した。

分析にあたっては、信頼性を確保するためにリラクセーションを専門とする研究者のスーパーバイズを受けた。

Ⅲ. 結果

1. 先行要件

先行要件とは、『リラクゼーション』に先立って生じる状態や状況を示すものであり、【心身の過剰な緊張や興奮】、【ストレスによるストレス反応】、【心身機能の消耗や障害】の3つの要因を抽出した。【心身の過剰な緊張や興奮】のカテゴリーは、「興奮と緊張」、「心身の緊張」などの11のコードから抽出した。また、【ストレスによるストレス反応】は、「ストレス応答反応」、「闘争・逃走反応」、「無意識の身体の緊張によるストレスの抱え込み」など9コードから抽出した。【心身機能の消耗や障害】は、「精神的・身体的機能（行動機能）のひずみ」、「自己コントロール感覚を喪失しやすい状態」など16コードから抽出した（表1）。

表1 先行要件

カテゴリー	コード	文献
心身の過剰な緊張や興奮	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆきすぎた緊張や不必要な緊張 ・過緊張 ・興奮と緊張 ・心身の緊張 ・精神的な過剰緊張や興奮 ・精神の緊張と身体の緊張 ・頭の無駄な興奮と混乱 ・はりつめた心 ・異常な緊張 ・準備緊張、恒常緊張、場面緊張 ・不随意の緊張が心理的緊張の原因になる 	(渡辺 1964)(豊田 1997) (成瀬 1968) (渡辺 1970) (安藤 1979) (松原 1981) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (長谷川 2004) (成瀬 2001) (藤原 2006)
ストレスによるストレス反応	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス ・ストレス応答反応 ・攻撃/逃避反応 ・闘争・逃走反応 ・ストレスあるいは刺激によって生じる生理的・心理的反応 ・ストレスによるストレス反応 ・心身の緊張状態やそれによって引き起こるストレス反応 ・無意識の身体の緊張によるストレスの抱え込み ・不況、リストラ、多忙、余裕がない、犯罪やテロなどのストレス 	(松原 1981) (Morse,D.R・Furst,M.L. 1982) (菅原 1997a) (Benson,H 2001) (荒川・小坂橋 2001) (角井・三羽 2006)(三好・川崎2005) (志田 2011) (小坂橋・荒川 2013) (熊野 2004)
心身機能の消耗や障害	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的・身体的機能（行動機能）のひずみ ・ストレスによる機能障害 ・異常な緊張による神経症や精神不安 ・ストレスからくる心身のゆがみ ・精神的な苦痛や身体的な痛み ・からだの不調や緊張 ・業績不振、絶望感、人間関係の破綻 ・自分自身の心身の消耗 ・脳のひずみ ・脳の疲労 ・自然治癒力の低下 ・緊張による痛みやこり ・弱い部分の機能不全 ・心の緊張による慢性的な緊張状態 ・自己コントロール感覚を喪失しやすい状態 ・筋肉の不必要な緊張による腰痛、心臓疾患、喘息、湿疹、大腸炎、坐骨神経痛 	(立川 1971) (山口 1998)(菅原 1997b) (長谷川 2004) (木村 1997) (松原 1983) (小山 2014) (三谷 1993) (三谷 1994) (美野田 1996) (渡辺 1988) (東 1999) (菅原 1997a) (菅原 1997b) (綿本 1997) (五十嵐 2001) (小林・竹内 1981)

2. 属性

属性は、『リラクゼーション』を表している内容や特性を示すものであり、【心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態】、【過剰な緊張や興奮を意識的に取り除く方法】、【訓練によって最適な緊張状態にセルフ・コントロール】の3つの要因を抽出した。【心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態】は、「緊張と弛緩のほどよいバランス状態」、「体の無駄な力を抜いて精神が集中している状態」、「復元力の高まった柔軟な状態」など状態として捉えられている32のコードから抽出した。【過剰な緊張や興奮を意識的に取り除く方法】は、「ゆきすぎた緊張や

不必要な緊張を取り除く方法」,「筋のむだな緊張を取り除く方法」,「頭の無駄な興奮と混乱を安定させる方法」など方法あるいは技法として捉えられている22コードから抽出した.【訓練によって最適な緊張状態にセルフ・コントロール】は,「精神的な過剰緊張や興奮を緩和するセルフ・コントロール」,「リラックスするための自己コントロール」などセルフ・コントロールしている状態ととらえている21コードを抽出した(表2).

表2 属性

カテゴリー	コード	文献
心身の緊張が解け、 生体調節機構が調った状態	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張に偏らず虚脱に陥らない一種の均衡状態 ・変位のあとに続いて体系が平衡状態に復帰する ・物理学における平衡状態への復帰 (return to equilibrium) は生物学における弛緩 ・緊張と弛緩のほどよいバランス状態 (リラックス状態) ・弛緩 ・心と体が一つに統合され'あるがまま'でゆったりした自然状態 ・心と体の全細胞の緊張がとれた状態 ・体の無駄な力を抜いて精神が集中している状態 ・意識しなくても自然に力がこもっている状態 ・こころも深くくつろぎ、穏やかな状態 ・心理的ストレスからの解放 ・「こころからだ」の解放による「やすらぎ」ときめき」 ・1)筋肉の弛緩、2)内蔵の弛緩、3)心理的弛緩、4)意識状態の低下 ・復元力の高まった柔軟な状態 ・筋肉を弛めることによって脳の動きを変化させることができる状態 ・“再び緩める” ・無用な緊張が解け、生体調節機構が調った状態 ・沈静化・緊張緩和 ・戦うか逃げるかという動物的姿勢の解消 ・心身の緊張をとく (リラックスする) ・体の緊張状態の解消 ・ストレス反応を正常に戻すための拮抗反応 ・筋肉・脳のリラックスによる生理的リラクセーションの実現 ・ストレス・不安・緊張と対置 ・過激な緊張の軽減を示す身体のリラックスと安定した情緒状態が示す精神のリラックス ・総じて心理・生理反応 ・心拍数や呼吸数の減少、血圧の低下、筋緊張の低下、新陳代謝も低下 ・健康でバランスのとれた身体状態 ・リラクゼーション反応でありストレス反応と対 ・不適応行動としての不安・緊張に対する 逆制止機能を有する弛緩反応 ・ストレスの影響を打ち消す自然のメカニズムによる本来の能力 ・不安や緊張などのストレス反応の対極 	(立川 1971) (Morse,D.R・Furst,M.L. 1982) (Morse,D.R・Furst,M.L. 1982) (松原 1983) (三谷 1993) (日本リラクセーション協会 1994) (日本リラクセーション協会 1994) (豊田 1997) (豊田 1997) (菅原 1997b) (山口 1998) (東 1999) (長谷川 2001) (熊野 2004) (熊野 2004) (小坂橋・荒川 2013) (小坂橋・荒川 2013) (横山 2001) (美野田 1996) (安藤 1971) (綿本 1997) (荒川・小坂橋 2001) (美野田 1996) (三好・川崎 2005) (尾崎他 2005) (高橋他 1999) (荒川 1996) (荒川 1996) (峯松 2010) (山本他 1995) (荒川 1996) (三浦他 2003)
過剰な緊張や興奮を 意識的に取り除く方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆきすぎた緊張や不必要な緊張を取り除く方法 ・筋肉の脱力によって精神的な興奮、緊張を緩和、安定させる方法 ・意識的に自分で筋の緊張を除く姿勢をつくること ・意識的に筋肉の不必要な緊張を取り除こうとする運動の一種 ・気分的なものではなく緊張を取り除くために集中して行うべきもの ・筋のむだな緊張を取り除く方法 ・筋肉の緊張を見つけたし脱力すなわち筋肉をリラックスさせる方法 ・頭の無駄な興奮と混乱を安定させる方法 ・筋肉のリラックスによる頭の完全な休息と活力の復帰 ・力が入っているところから意識的に力を抜いていくこと ・心身の過剰緊張を完全に解きリラックスさせるもの ・精神的・身体的機能 (行動機能) のひずみを整えること ・行動療法技法のひとつ ・不要・過剰な緊張が低下するように筋群を弛めること ・生体を身体的に安らぐ状態に人工的に導くこと ・弛緩応答反応を引き出すこと ・意識的に身体や心を緩めること ・交感神経優位の状態から心身の緊張を再びゆるめる方法 ・緊張に関与する因子を排除すること ・生体の基礎代謝、心拍数、呼吸数を低下させ、身体全体を均一のバランス状態にすること ・ストレスの影響を打ち消す能力を効果的に引き出す方法 ・不当・過剰な緊張が低下するように筋群を弛める方法 	(渡辺 1964) (渡辺 1970) (渡辺 1970) (小林・竹内 1981) (小林・竹内 1981) (小林・竹内 1981) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (角井・三羽 2006) (木村 1997) (立川 1971) (五十嵐 2001) (成瀬 2001) (Benson,H 2001) (Morse,D.R・Furst,M.L. 1982) (山本他 2016) (原田他 2007) (内藤他 1994) (内藤他 1994) (古橋他 2007) (三浦他 2003)
訓練によって 最適な緊張状態に セルフ・コントロール	<ul style="list-style-type: none"> ・事態を安定させてくつろいだ状態にする水平的作業 ・直接的積極的働きかけによるrelaxationの条件づくり ・単位動作の学習の繰り返しによる緊張一弛緩のバランスの自己コントロール ・自らの随意的な動作によるストレス輸送回路のコントロール ・体にそなわっている自動制御装置の活発的可動 ・精神的な過剰緊張や興奮を緩和するセルフ・コントロール ・リラックスするための自己コントロール ・呼吸のコントロールによる潜在意識のコントロール ・過剰な緊張を手放しリラックス体験の積み重ねによる自然な癒しの獲得 ・不適切な自己調節状態や不安定な自己コントロール状態を適切な状態にコントロール ・緊張の適切な自己コントロールによる心身の健康の回復・維持・増進 ・必要ときに最適な緊張状態に持つていく ・自分が置かれた状況に応じて適切な緊張と弛緩のバランスをコントロールする主体的活動 ・意識的に自律神経のコントロールにより副交感神経優位の状態にする ・対象者の心身に働きかけ内部環境を整えることを通して自ら持っている力を引き出す ・心身のバランスをもとの状態に戻すのは他者の力でなく自らの力である自己コントロール ・自らの力でリラックスの状態をつくり出す ・緊張と弛緩の間が一番最適な状態・位置・場所に自分を置く ・単に"緊張を緩める"でなく、体験を通して主体的に自分のからだに働きかける ・自分のからだに向き合うことを通して自分との"良いつながり"を作ろうとするもの ・精神的な興奮、緊張を緩和、安定させる休息の随意的、具体的、自己主動的方法 	(三谷 1993) (成瀬 1968) (成瀬 1968) (渡辺 1970) (安藤 1979) (松原 1981) (松原 1983) (見山 1991) (菅原 1997b) (五十嵐 2001) (菅原 1997b) (飯嶋 2010) (志田 2010) (山本他 2016) (原田他 2016) (近藤、小坂橋 2006) (近藤、小坂橋 2006) (尾崎他 2005) (松本 2006) (松本 2006) (奥野 1992)

3. 帰結

帰結は、『リラクセーション』の結果に引き続いて生じることであり、【心身の緊張状態の緩和】、【心身の安定と症状緩和】、【適切な緊張と弛緩のバランスが調い、自己を最大限に発揮】の3つの要因を抽出した。【心身の緊張状態の緩和】は、「筋肉の緊張の除去から心や‘あたま’の緊張の緩和」、「頭の無駄な興奮と混乱の安定」、「自分で力を抜く＝脱力してリラックス」など12コードから抽出した。【心身の安定と症状緩和】は、「精神的苦痛や身体的痛みの緩和」、「交感神経系活動の緩和による心身の鎮静」、「筋肉などの過剰な緊張状態の軽減による安定した情緒の獲得」など緊張を緩和した後に起こる状態と捉えられた17コードから抽出した。【適切な緊張と弛緩のバランスが調い、自己を最大限に発揮】は、「ストレス除去による実力の最大発揮」、「自らの力を使って自らの状態を調える」、「リラクセーションや瞑想の指導による自己に対する気づきの高揚」など意識的な訓練によってセルフ・コントロールし、自己を最大限に発揮している状態と捉えられた20コードから抽出した（表3）。

表3 帰結

カテゴリー	コード	文献
心身の緊張状態の緩和	・緊張の緩解	(立川 1971)
	・精神・身体の過緊張除去と有効緊張との一体化	(立川 1971)
	・ストレスからの解放と新エネルギー蓄積の場の提供	(松原 1981)
	・筋肉の緊張の除去から心や‘あたま’の緊張の緩和	(小林・竹内 1981)
	・ストレスに対するクッション効果の獲得	(松原 1983)
	・頭の無駄な興奮と混乱の安定	(渡辺 1988)
	・筋肉の弛緩による脳の緊張緩和から疲労感、不安感、抑うつ感を除去	(美野田 1996)
	・筋肉の微妙な緊張段階前の緩和	(菅原 1997a)
	・外感覚と筋感覚の減少による大脳の興奮緩和と精神的安定	(山口 1998)
	・筋肉の緊張緩和による脳のくつろぎと生理的リラクセーションの実現	(東 1999)
	・自分で力を抜く＝脱力してリラックス	(小山 2014)
	・精神の過緊張を開放	(渡辺 1970)
	・気分を和らげ疲労や不安の除去	(渡辺 1964)
	・精神的疲労の回復や精神安定	(渡辺 1970)
	・精神的苦痛や身体的痛みの緩和	(松原 1983)
	・末梢筋肉のリラックスによる精神的安定の保持	(渡辺 1988)
	・安らぎ	(日本リラクセーション協会 1994)
	・心身爽快な気分による活力に満ちた状態	(木村 1997)
	・心身の柔軟な状態	(綿本 1997)
	・交感神経系活動の緩和による心身の鎮静	(Benson.H 2001)
	・ストレスによる好ましくない反応の打ち消しによる心身のバランスの保持	(荒川・小坂橋 2001)
	・筋肉などの過剰な緊張状態の軽減による安定した情緒状態の獲得	(五十嵐 2001)
	・過剰反応の下垂体の制御による内分泌の調節	(長谷川 2004)
	・環境あるいは自己内部からの心身のストレスの増大による緊張や不安の低減	(長谷川 2004)
	・健康増進や病気の予防・治療・回復促進	(三好・川崎 2005)
	・心身のリラックス状態を段階的に獲得	(藤原 2006)
	・交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態への変換	(長谷川 2004)
	・意識的誘導により自動的リラクセーション特有の心身の変化	(菅原 1997a)
	・痛みの緩和による肯定的影響	(吉田 2002)
	・ストレスの悪影響から解放され環境に適応	(熊野 2004)
	・ポジティブ思考・行動	(山口 1998)
	・緊張緩和による身体自動制御装置の活発的可動	(安藤 1979)
	・ストレスに対する温和な対応、自己統制力の増大、衝動的行動の減少	(松原 1983)
	・自己の適応能力の向上と自己変革	(見山 1991)
	・骨格筋の意識的可動による慢性的緊張と雑念の除去	(三谷 1993)
	・ストレス除去による実力の最大発揮	(豊田 1997)
	・自然治癒力を最大限に引き出し健康維持	(東 1999)
	・筋緊張を弛める本人の主体的努力による弛緩という生理的状态の実現	(成瀬 2001)
	・効果的に自分自身を活用する	(角井・三羽 2006)
	・適切な緊張と弛緩のバランスをコントロールする主体的活動方法の獲得	(志田 2011)
	・人間の自然治癒力を高めること	(横山 2001)
	・自らの力を使って、自らの状態を調える	(小坂橋・荒川 2013)
	・ストレスに対する反応の仕方の肯定的変化	(菅原 1997b)
	・病気の受け止め方や人生に対する考え方などの肯定的態度	(近藤・小坂橋 2006)
	・対処方法の改善が得られる	(近藤・小坂橋 2006)
	・体験を通して主体的な自己活動の活性化	(松木 2006)
	・ストレス増大の現代社会への適応の促進とよりよい健康の獲得	(奥野 1992)
	・リラクセーションや瞑想の指導により自己に対する気づきへの高揚	(荒川 1997)
	・自己意識によって自身の行動、感情、葛藤、不安、症状への気づき	(荒川 1997)

4. 関連概念

関連概念は、『リラクセーション』に関する概念であり、【鎮静効果】、【リラクセーション技法】、【リラクセーション反応】の3つの要因を抽出した。【鎮静効果】は、「トランキライザー」、「テンションリダクション」など8コードから抽出した。【リラクセーション技法】は、「リラクセーション技法」、「リラクセーション法は心身の調和を取り戻すセルフケア」など25コードから抽出した。【リラクセーション反応】は、「リラクセーションとはリラクセーション反応を指す」、「リラクセス反応はストレス反応を正常に戻すための拮抗反応」など8コードから抽出した。(表4)。

表4 関連概念

カテゴリー	コード	文献
心身の過剰な緊張や興奮	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆきすぎた緊張や不必要な緊張 ・過緊張 ・興奮と緊張 ・心身の緊張 ・精神的な過剰緊張や興奮 ・精神の緊張と身体の緊張 ・頭の無駄な興奮と混乱 ・はりつめた心 ・異常な緊張 ・準備緊張、恒常緊張、場面緊張 ・不随意の緊張が心理的緊張の原因になる 	(渡辺 1964)(豊田 1997) (成瀬 1968) (渡辺 1970) (安藤 1979) (松原 1981) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (渡辺 1988) (長谷川 2004) (成瀬 2001) (藤原 2006)
ストレスによるストレス反応	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス ・ストレス応答反応 ・攻撃/逃避反応 ・闘争・逃走反応 ・ストレスあるいは刺激によって生じる生理的・心理的反応 ・ストレスによるストレス反応 ・心身の緊張状態やそれによって引き起こるストレス反応 ・無意識の身体の緊張によるストレスの抱え込み ・不況、リストラ、多忙、余裕がない、犯罪やテロなどのストレス 	(松原 1981) (Morse, D.R・Furst, M.L. 1982) (菅原 1997a) (Benson, H 2001) (荒川・小坂橋 2001) (角井・三羽 2006)(三好・川崎 2005) (志田 2011) (小坂橋・荒川 2013) (熊野 2004)
心身機能の消耗や障害	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的・身体的機能(行動機能)のひずみ ・ストレスによる機能障害 ・異常な緊張による神経症や精神不安 ・ストレスからくる心身のゆがみ ・精神的な苦痛や身体的な痛み ・からだの不調や緊張 ・業績不振、絶望感、人間関係の破綻 ・自分自身の心身の消耗 ・脳のひずみ ・脳の疲労 ・自然治癒力の低下 ・緊張による痛みやこり ・弱い部分の機能不全 ・心の緊張による慢性的な緊張状態 ・自己コントロール感覚を喪失しやすい状態 ・筋肉の不必要な緊張による腰痛、心臓疾患、喘息、湿疹、大腸炎、坐骨神経痛 	(立川 1971) (山口 1998)(菅原 1997b) (長谷川 2004) (木村 1997) (松原 1983) (小山 2014) (三谷 1993) (三谷 1994) (美野田 1996) (渡辺 1988) (東 1999) (菅原 1997a) (菅原 1997b) (綿本 1997) (五十嵐 2001) (小林・竹内 1981)

『リラクセーション』の概念分析の結果得られた先行要件、属性、帰結、関連概念からリラクセーション法の活用における『リラクセーション』の概念を、単にストレスのない状態、ゆったりとした状態をいうのではなく、「心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態であり、緊張と弛緩のバランスを訓練によって意識的にセルフ・コントロールしている状態」と定義した(図1)。

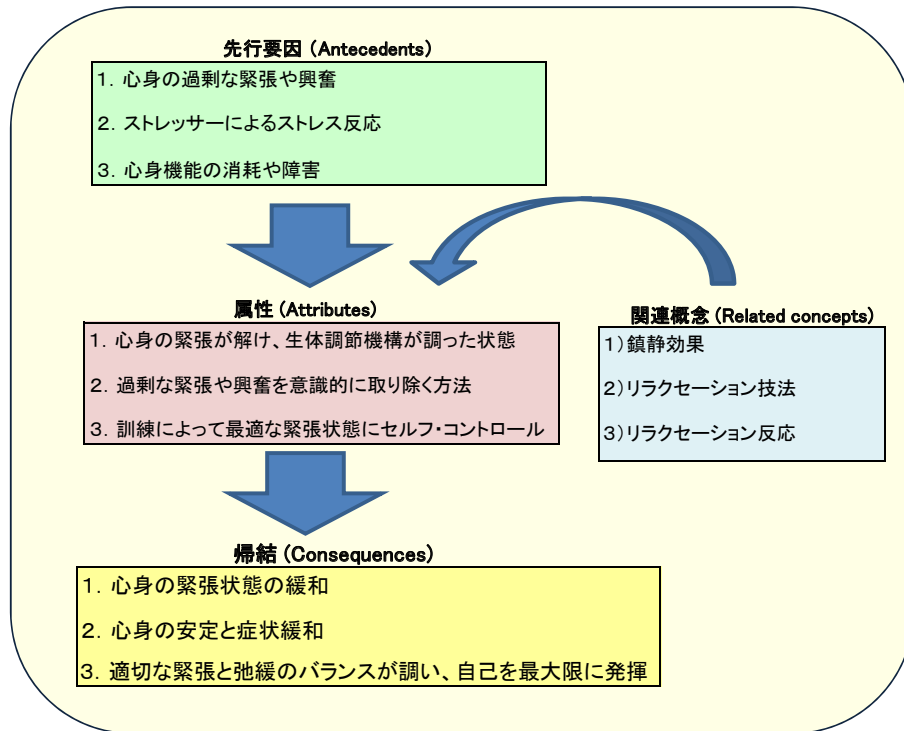


図1 リラクセーションの概念図

IV. 考察

今回、国内の専門書に関して概念分析を行った結果、まず『リラクセーション』の先行要件として【心身の過剰な緊張や興奮】、【ストレッサーによるストレス反応】、【心身機能の消耗や障害】の3要因が抽出された。これらの要因に表されているように、『リラクセーション』の前提にはストレスの存在があるといえる。ストレスという言葉は、1936年にSelyeが「各種有害因子によってひき起こされる症候群」として論文に発表し¹³⁾、その後定着させた。Selyeは、生体に何らかの刺激が与えられ、そのときに生じる生体側のひずみをストレスとし、生体にストレスを起こさせる刺激をストレッサーとした。そして、生体が外部からある刺激を受けて、緊張状態やひずみ状態を引き起こすと、ストレッサーに適応しようとするストレス反応が生体の内部に起こることを明らかにした¹⁴⁾。さらにSelyeは、ストレス反応を3つの時期に大別し、ストレス反応の変化のプロセスを示した。まず、生体がストレスにさらされた際に、ショック相と反ショック相からなる警告反応期に入り、自律神経系・内分泌系・免疫系に作用する。次いで、生体がストレス状態に持続的にさらされた場合、できるだけその状態で生体の恒常性を維持しようとする抵抗期に入る。さらにストレス状態が慢性的に持続することにより、生体に生じていた抵抗反応が破綻をきたし、生体の適応が維持できなくなる疲憊期となると説いている¹⁵⁾。つまり、生体は本来ストレスに抵抗するための防御機構を有しているが、ストレスが

過剰な場合には防御機構が破綻し、病的な状態に陥ることを示している。『リラクセーション』の先行要件は、このようなストレスによって生じるストレス反応の状態や生体機能調節系のバランスが崩れた状態、あるいはそれを自覚している状態を表しているといえる。ストレス反応は、身体的ストレスの場合、脳幹の延髄を介して視床下部と視床に伝達され、心理的ストレスの場合は、脳幹は関与せず大脳皮質と大脳辺縁系の賦活から視床下部に伝達され、自律神経系の変化やホルモン分泌の変化、免疫細胞の変化として現れる¹⁶⁾。さらに、全身の骨格筋は大脳から脳幹網様体を通して送られてきた刺激を筋紡錘という受容器により受けとり、自動的に緊張度を高める。筋紡錘の緊張は再び脳幹網様体を通して大脳に伝えられ、精神—身体関連の緊張感を引き起こす。この閉鎖循環経路が繰り返されると慢性的な緊張状態を維持することになり¹⁷⁾、ストレス性の筋緊張が起こる。これらの反応が『リラクセーション』の先行要件として挙げられた。

次に『リラクセーション』を表す属性として、【心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態】、【過剰な緊張や興奮を意識的に取り除く方法】、【訓練によって最適な緊張状態にセルフ・コントロール】の3つの要因が抽出された。Bensonはストレス反応に対して拮抗して作用する反応をリラクセーション反応といい、「血圧、心拍数、基礎代謝の低下といった身体変化だけでなく、心のおだやかさやコントロール感など心理的变化をともしなう状態」とし、「規則正しくリラクセーション反応を練習することで、生体のダメージを予防し、治すことができる」としている¹⁸⁾。また熊野は、「単にストレスのない状態、ゆったりとした状態ということではなく、少々の負荷では凹まない、あるいは凹んでもすぐに元の状態に戻ることができるような、復元力の高まった状態を意味する」としている¹⁹⁾。さらに平井は「完全に眠って何もしない状態ではなく、緊張とリラクセーションが両極だとすると、最適なところに置くこと²⁰⁾」とした。一方渡辺は、「神経、筋の生理学的な機構を応用して、まず筋肉を脱力し、ひいては精神的な興奮、緊張を緩和、安定させるもの²¹⁾」と述べ、「一種の技術である」としている。このように、リラクセーションは状態を表している場合と技法、方法として使われている場合があり、明確に定義されているとはいえなかった。さらに、渡辺は「随意筋の動作を通じて行動の面から精神面に影響を与え、これをコントロールしようとするのがリラクセーションの特徴である²²⁾」と述べ、また平井は「リラクセーションという状態は、リラックスと緊張の間でスライディングし、ある限定された状態から考えるのではなく、途中の過程をいかにコントロールするかという問題が重要である²³⁾」とし、セルフ・コントロールしている、あるいはできている状態を指す場合もある。これらのことから、状態を指している場合と技法、方法を指している場合、またある状態からの変化のプロセスとして動的な状態を表す場合があるといえ、3つの要因を挙げるに至った。そして、Benson²⁴⁾が我々は身体的に安らぐ状態へ意識的に導くことが可能で、自分で体を癒し回復させる能力を祖先から伝承されたと述べたように、リラクセーション状態を自ら作り出し、ストレスを解消したりストレスに対する抵抗力を増大したりする

能力を獲得することができれば、必要悪であったストレスの影響から解放され、うまく環境に適応することが可能になる²⁵⁾。つまり、訓練によって意識的にセルフ・コントロールしている状態といえる。さらに Payne²⁶⁾も「技術を訓練することは重要であり、効果的な結果につながる」と述べていることから、リラクセーションは意識的に訓練することを前提としているといえる。『リラクセーション』の属性は、帰結へと関連している。帰結は、【心身の緊張状態の緩和】、【心身の安定と症状緩和】、【適切な緊張と弛緩のバランスが調い、自己を最大限に発揮】の3つの要因を抽出した。すなわち、緊張した筋肉を緩めることで中枢神経系の働きを変化させ、ひいては骨格筋系、自律神経系、内分泌系、免疫系を介して身体全体に変化をもたらし、さらには心理的变化をもたらされる。そしてストレス耐性が強化され、緊張感の緩和や疲労感の減少をもたらし、リラクセーション状態を訓練によって意識的に作りだせるセルフ・コントロールが可能となり、自己の能力を最大限に発揮することにつながる。このように、帰結は段階を表しているともいえる。

最後に関連概念として【鎮静効果】、【リラクセーション技法】、【リラクセーション反応】の3つの要因が抽出された。【鎮静効果】は、リラクセーションが精神的興奮をしずめ不安などを緩和するという意味を持つことから挙げられた。【リラクセーション技法】や【リラクセーション反応】は、Benson が生理・身体的変化のみならず心理的变化を伴った状態をリラクセーション反応としていることからその概念が浸透し、『リラクセーション』という用語の同義語として【リラクセーション技法】や【リラクセーション反応】が用いられていた。その一方で、入浴や足浴、アロマテラピーなどの介入による一過性の生理・身体的変化及び心理的变化の報告も多く、それらも含めてリラクセーション反応あるいはリラクセーション効果と認識されている場合もある。反応は働きかけに応じて起こる事象であり、効果はその事象が望ましい結果になることと考えると使い分けることができるが、具体的に定義されることはあまりない。熊野は、リラクセーションの効果を考える場合、リラクセーションにかかる時間の長短による違いと短期的効果（1回のリラクセーションによる効果）・長期的効果（何度もリラクセーションを繰り返すことによる効果）の違いの二つの観点に注意する必要があると述べている²⁷⁾。したがって、一過性の反応（短期的効果）を繰り返して体験していくことで生体内に必要なときはいつでもリラックスした状態を引き起こすことができるように習慣付けられ、神経生理学的な条件付けができてくる（長期的効果）まで継続して練習することが期待される。つまり、本来、リラクセーションを継続的に行うことによってストレスによる慢性的な心身の緊張状態を緩め、生体機能調節系の失調を正常化して、機能的・器質的異常を改善していくことがリラクセーションの狙いであるため、長期的効果が重要となる²⁸⁾。一方、リラクセーション技法あるいはリラクセーション法については、リラクセーション状態を導く方法として捉えられている場合が多いが、法をつけない『リラクセーション』そのものが技法、方法として認識されている側面もあり、使い分けられている場合は、『リラクセーション』を状態として捉えられているといえる。

リラクセーション状態を導く方法としてのリラクセーション技法について小坂橋は、ストレス対処法として生体調節機構に働きかけて、その機能性を高めるための自己コントロール法と述べている。そして、その方法には、末梢の骨格筋の随意コントロールを利用して、上行性にストレス刺激をコントロールする技法と中枢の認知機能に焦点をあてて認知レベルでのリラクセーション状態の誘発をはかり、それを基に全身のリラクセーション反応に広げていこうとする方法の二通りあると述べている²⁹⁾。また、熊野はリラクセーションの多様な方法を①意識のコントロール、②身体形のコントロール、③生体信号のフィードバックによる中枢制御、④末梢からのインプットの四つに分類している³⁰⁾。一般に分類方法について明確に示されているとはいえないが、山口が心身反応のセルフ・コントロールにとって、被験者の内的制御能力、意図的関与、意図、意思が重要³¹⁾としていることから、小坂橋の二つの方法や熊野のいう四つの方法は、すべてセルフ・コントロール法といえるのではないか。

先行要件、属性、帰結、関連概念から『リラクセーション』は名詞であること、また方法は具体的で多様であること、さらに動的でありプロセスであることからセルフ・コントロールしている状態ととらえられた。そしてその概念を、単にストレスのない状態、ゆったりとした状態をいうのではなく、「心身の緊張が解け、生体調節機構が調った状態であり、緊張と弛緩のバランスを訓練によって意識的にセルフ・コントロールしている状態」と定義された。

本概念を定義することにより、概念の本質を明確にし、他の専門分野や研究内容による概念の乖離を避けることができる。また、リラクセーション法の必要性が高まる臨床や施設において、リラクセーションの概念を理解した上での効果的な活用が期待できる。

V. おわりに

今回、リラクセーションの用語が明確に定義されている研究論文が少なかったことから、主に心理学や生理学、また行動医学の専門書から分析を行ったが、リラクセーション法の活用における概念は概ね一致しているものの定義としては様々であった。しかし、広く一般社会で用いられるリラクセーションの概念とそのための手段とは異なるものであった。すなわちストレス応答システムに働きかけることによって、心身の調和や適応を促進する方法を、訓練によって身に着けることで引き起こされる状態、つまりセルフ・コントロールすることによって得られる状態であったといえる。海外では既に行動医学的な観点からとらえられていることを前提として国内文献に限って分析したが、心理学、行動医学の分野においては、我が国も同様に概念が定着していることが明らかとなった。

リラクセーションは、広く社会に日常用語として使用されているが、本研究では、本来の行動医学における治療的な介入あるいは健康増進にかかわる指導を目指すものとして、リラクセーションの概念を分析したものである。またそこで用いられる技法（リラクセーション法）

についても、リラクセーションの概念との関連を明らかにしたものである。その結果は、本研究の結論に挙げたとおりであるが、今回の分析は新たな知見を示しており、意義があるといえる。

〔文献〕

- 1) 日本リラクセーション協会編：リラクセーションビジネス、p 32-33、東京中央経済社、1994.
- 2) 小坂橋喜久代：臨床看護にリラクセーション法を取り入れることを目指して－看護介入としてのリラクセーション法の研究・教育・実践－、北関東医学誌、65(1)、1-10、2015.
- 3) Edmund Jacobson, 渡辺俊男訳：ビジネスマンのためのリラックス健康法、有紀書房、p23、1963.
- 4) F.J. マクギーガン, 三谷恵一, 森昭胤訳：リラックスの科学、講談社、p46-56、1997.
- 5) Herbert Benson, John F. Beary, Mark P. Carol: The relaxation response、PSYCHIATRY、Vol.37(1)、pp37-46、1974.
- 6) Herbert Benson, Miriam Z. Klipper: The relaxation Response, Harper Tor; 中尾睦宏, 熊野宏明, 久保木富房訳：リラクセーション反応、p 9、東京、星和書店、2001.
- 7) 小坂橋喜久代, 荒川唱子編集：リラクセーション法入門 セルフケアから臨床実践へとつなげるホリスティックナーシング、p 6、東京、日本看護協会出版、2113.
- 8) 中尾睦宏：産業保健の現場で役立つ心身医学 第1回：心身医学とは - 基礎知識の整理 - 、産業衛生学雑誌、第52巻1号、pp45 - 50、2010.
- 9) 中尾睦宏：ハーバード大学における心身医学の展開：Mind/Body Medical Institute での活動を中心に、心身医学、第45巻第7号、pp488-494、2005.
- 10) 緩和医療ガイドライン委員会：がんの補完代替療法クリニカル・エビデンス、金原出版株式会社、p 82、2016.
- 11) 中北充子：「リラクセーション」の概念分析 産後早期の女性を対象としたケアへの適用の検討、KEIO SFC JOURNAL、Vol.10、No.1、p 57-69、2010.
- 12) Beth L. Rodgers, Kathleen A. Knafl: Concept Development in Nursing foundations, Techniques, and applications SECOND EDITION、72-102、Saunders, U.S.A、2000.
- 13) Hans Selye: A syndrome produced by diverse nocuous agents, Nature、138、32、1936.
- 14) Hans Selye: The Stress of Life, McGraw-Hill. 杉靖三郎訳(1988): 現代社会とストレス、67-89、法政大学出版局、1976.
- 15) 久保千春：生活習慣病の予防・治療に役立つ心身医学、14-17、ライフサイエンス、東京、2003.
- 16) 熊野宏昭：ストレスに負けない生活－心・身体・脳のセルフケア－、30-34、ちくま新書、東京、2007.
- 17) 渡辺俊男：特集 ストレス ストレス解消法としてのリラクセーション、保健の科学、26(5)、327-330、1984.
- 18) Herbert Benson, Miriam Z. Klipper：前掲6)、9.
- 19) 熊野宏昭：前掲16)、85.
- 20) 平井久：リラクセーションとは何か；平井久, 廣田昭久(編): 現代のエスプリ、リラクセーションこことからだのリラックス、13、至文堂、1993.
- 21) 渡辺俊男：リラクセーション、14、不昧堂出版、東京、1970.
- 22) 渡辺俊男：前掲21)、14.

- 23) 平井久：前掲20)、14.
- 24) Herbert Benson, Miriam Z. Klipper: 前掲6)、49-176.
- 25) 熊野宏昭：リラクセーションの方法と効果；熊野宏昭編：リラクセーション、からだの科学、通巻第236号、日本評論社、28、2004.
- 26) Rosemary A. Payne, Marie Donaghy : Payne's handbook of relaxation techniques a practical guide for the health care professional、15、ChurchillLivingstone/ Elsevier、London、UK、2010.
- 27) 熊野宏昭：前掲25)、22-23.
- 28) 熊野宏昭：前掲16)、117-118.
- 29) 小坂橋喜久代：リラクセーション技法のエビデンス；深井喜代子監修：ケア技術のエビデンス、402-411、へるす出版、東京、2012.
- 30) 熊野宏昭：前掲16)、93-100.
- 31) 山口正二：リラクセーション、131-132、日本文化科学社、東京、1998.

（おかだ あけみ 看護学科）

2019年9月30日受理